



URINGUTAN

FRONT LEVER DE 0 A 100

Ebook gratuito



FRONT LEVER DE 0 A 100

Gracias por descargar el ebook!

Con todo el contenido que hay hoy en día en internet, agradezco muchísimo que hayas descargado este material que he preparado con mimo para ti. ¡Espero que te sirva de gran ayuda!

Ahora que hablo de ayuda... La verdad es que el mundo de la calistenia es bastante solitario. Todavía no hay muchos sitios donde recibir una formación sólida y de calidad, donde encontrar una AYUDA. Eso hace que a los que nos apasiona este deporte en muchas ocasiones, tengamos que aprender a base de errores y muchísima constancia. Yo mismo empecé hace 7 años en este deporte y todo lo que sé hoy lo he ido aprendiendo con el paso del tiempo.

Como yo he pasado por esto, me gustaría poner mi granito de arena y guiarte en tu camino de progresión en el mundo de la calistenia y por ello, en este ebook, te voy a desgranar todo lo que debes saber sobre el Front Lever para que con trabajo y constancia, consigas dominar esta figura. ¡VAMOS ALLÁ!

1) Conociendo el Front Lever

Si estás leyendo esto doy por hecho que ya sabrás que el Front Lever es esta figura estéticamente tan chula que consiste en colgarse de una barra o anillas con los brazos estirados y mantener el cuerpo totalmente paralelo al suelo y perpendicular a los brazos. Bueno, y si no lo conocías ahora ya sí ;)



Para realizar un Front Lever correctamente, es muy importante:

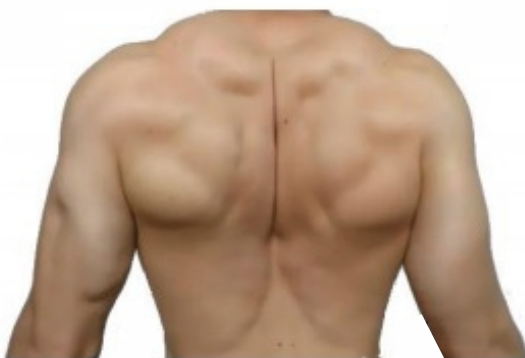
- 🍌 Mantener los brazos completamente estirados
- 🍌 Realizar una ligera flexión de hombros
- 🍌 Mantener la pelvis neutra
- 🍌 Mantener las piernas juntas y estirar rodillas
- 🍌 Apretar en bloque todo el cuerpo

2) Acciones y activaciones musculares

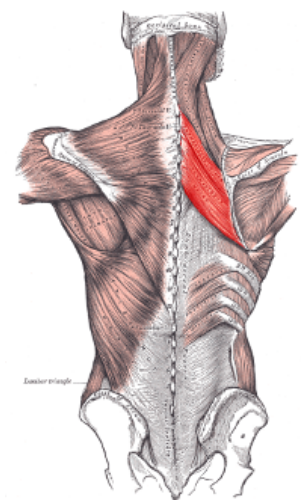
¡Okey! Ahora que ya sabes un poco más sobre el Front Lever, te voy a explicar las acciones y activaciones musculares que ocurren en nuestro cuerpo cuando realizamos esta figura. Conocer estos estímulos te va a ayudar mucho para que puedas conseguir dominar el movimiento.

RETRACCIÓN ESCAPULAR

Un Front Lever bien realizado requiere de una posición escapular concreta: La llamada retracción escapular. Esta consiste en una aducción o acercamiento de los omoplatos (o escápulas) hacia la línea media de la columna. Sin embargo, durante el Front Lever, es muy difícil mantener esta posición completa de retracción sin flexionar los codos, ya que la fuerza de la gravedad se opone al movimiento. Sabiendo esto, debes luchar contra la gravedad y de manera consciente intentar realizar un retracción de tus escápulas con los brazos estirados, implicando principalmente a los romboides.



RETRACCIÓN ESCAPULAR



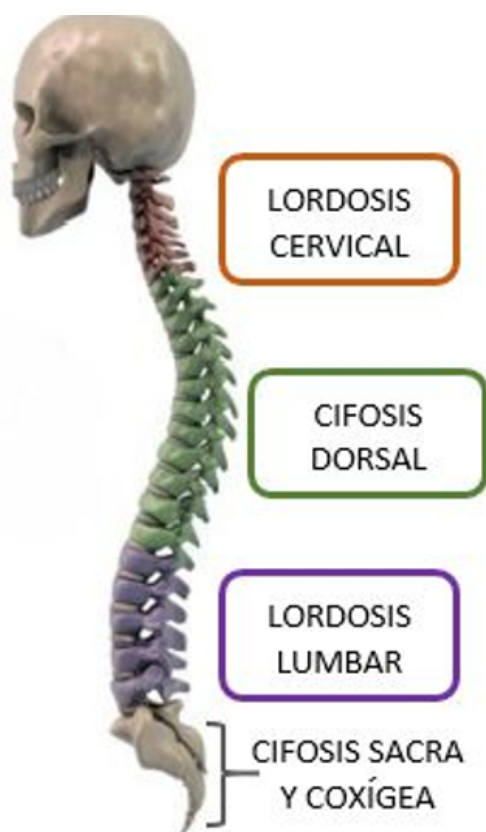
ROMBOIDES

POSICIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL

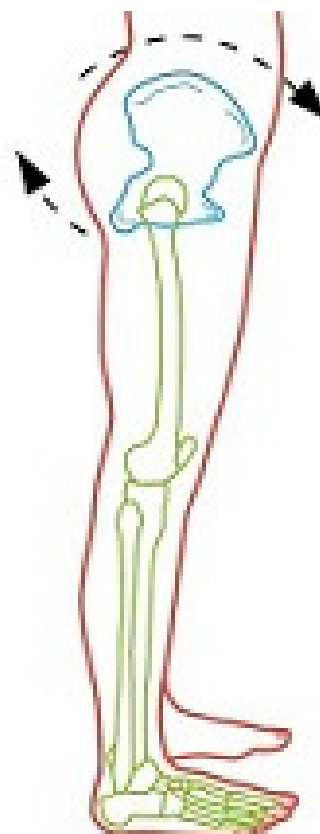
Cuando tengas tus escápulas bien contraídas te toca fijarte en la columna vertebral.

Para realizar un Front Lever correcto debes intentar mantener las curvaturas fisiológicas naturales de tu columna y esto pasa por mantener la lordosis lumbar, esa curvatura "hacia adentro" que tiene la columna por naturaleza en la zona lumbar, igual que mantener la cifosis dorsal entre otras.

Además, siguiendo con la idea de antes de oponerte a la fuerza de la gravedad, tendrás que mantener la pelvis y toda la zona de la cadera neutra, aunque se puede tener una ligera tendencia a anteversión o retroversión, dependiendo de diferentes factores. Para todo ello deberás hacer fuerza con tus glúteos y el abdomen.



CURVAS NATURALES DE LA COLUMNA



ANTEVERSIÓN DE CADERA

3) Progresiones

Bueno, bueno... Vamos a pasar a la acción y a ver los diferentes ejercicios que debes realizar y entrenar para conseguir un buen Front Lever.

Para que entiendas el incremento en la dificultad de los ejercicios es clave que te quedes con la idea de la palanca. Para no entrar en muchos tecnicismos, debes saber que cuanto más alejes las extremidades de tu eje central, mayor será la fuerza de palanca. A mayor palanca, la gravedad ejercerá más fuerza y por lo tanto la dificultad del ejercicio será mucho mayor. Es por eso que un Front Lever, al tener las piernas completamente estiradas (generando una gran palanca) es un ejercicio mucho más complicado que un Tuck Front Lever, ya que en este existe una palanca mucho menor.



FRONT LEVER COMPLETO



TUCK FRONT LEVER

Dicho esto, vamos a ver las progresiones del Front Lever de más sencilla a más compleja.

TUCK FRONT LEVER

En esta primera progresión debes mantener la horizontalidad del cuerpo, con los brazos totalmente estirados y con una buena retracción escapular, pero con la cadera y las rodillas flexionadas. Debes controlar la pelvis para que no esté ni muy alta ni muy baja.

En esta posición, cuanto más alejes las rodillas del pecho, más tensión y dificultad se generará, por lo tanto, empieza con una posición de las rodillas en la que te sientas cómodo y poco a poco, ve separándolas más del pecho.



VARIANTE DEL TUCK FRONT LEVER CON MENOR DIFICULTAD

VARIANTE DEL TUCK FRONT LEVER CON MAYOR DIFICULTAD



"ADVANCED" TUCK FRONT LEVER

Cuando ya consigas realizar un Tuck Front Lever con las rodillas separadas del pecho, te toca pasar al "Advanced" Tuck Lever.

Para esta progresión sigue el mismo patrón que en el Tuck Lever pero intentando extender ligeramente la cadera, de manera que no quede tan flexionada. La articulación de la rodilla seguirá flexionada. Este suele ser un ejercicio muy útil para mejorar la concienciación del Front Lever.



FRONT LEVER A UNA PIERNA

Con el "advanced" Tuck Lever dominado, pasa al Front Lever a una pierna, aunque la progresión es de nivel similar, pero con adaptaciones diferentes.

Partiendo de una de las posiciones Tuck Front Lever, extiende una pierna totalmente, buscando la horizontalidad de tu cuerpo y mantén la otra pierna flexionada en posición de Tuck. Al separar una de las piernas habrás aumentado la palanca respecto al eje central de tu cuerpo y por ello notarás que la intensidad y dificultad del ejercicio aumentan.



FRONT LEVER EN STRADDLE

Si ya puedes hacer el Front Lever a una pierna, tu próximo reto es el Front Lever Straddle o con piernas abiertas.

Para esta progresión tu cuerpo ya debe estar totalmente horizontal y paralelo al suelo, en una posición idéntica al Front Lever final pero con las piernas separadas, trazando dos líneas diagonales desde la cadera.

Al estirar ambas piernas, aumentarás un poco más la palanca con respecto al Front Lever a una pierna y por ello, verás como la dificultad también aumenta. Sin embargo, al separar las piernas, la fuerza de la gravedad estará repartida en dos puntos y por ello, es menos exigente que el Front Lever completo. Como mayor sea la apertura de piernas, más sencillo será el ejercicio.



"HALF-LAY" FRONT LEVER

Vamos ahora con la variante más compleja o una de las más complejas, así como también de las más completas: el Front Lever en media palanca o "Half-lay".

Para esta progresión tu cuerpo ya debe estar totalmente horizontal y paralelo al suelo, en una posición idéntica al Front Lever final pero con las rodillas dobladas, extendiendo bien la cadera y manteniendo todo el cuerpo hasta la zona de las rodillas en bloque.

Es muy importante concienciar la posición de la pelvis y de las escápulas con los codos estirados, por lo que, esta posición será una prueba de fuego para ver si lo has concienciado del todo o falta practicar un poco más esos aspectos.



FULL FRONT LEVER

¡Ya casi lo tienes! Cuando domines el Front Lever con las piernas abiertas y el "Half-lay", ves poco a poco uniendo los pies hasta conseguir el Front Lever completamente recto y estirado.

Recuerda que para realizarlo correctamente debes realizar una retracción escapular y respetar la curvatura natural de tu espalda, entre otros factores comentados.

Trabaja bien las progresiones y coge una buena base técnica. Queremos verte ese Front Lever bien bonito!



ANTES DE ACABAR...

... Es muy importante que cuando vayas a avanzar de progresión, domines completamente la progresión previa con una buena técnica. Prioriza una buena ejecución, no quieras conseguir el Front Lever en dos días.

Es mucho más importante que realices bien todas las progresiones antes de avanzar a la siguiente para evitar lesiones y que la técnica de la figura sea la adecuada para optimizar el trabajo del sistema muscular y nervioso.

Espero de corazón que este contenido te haya servido de ayuda. ¡Un abrazo bien fuerte y no dejes de entrenar!